



6/14(火)

10:00~12:00

オンライン講座

Vege & Spice Table

はじめてのアーユルヴェーダ ～ 基本のスパイス7種類を使った有機野菜のお惣菜

vol.10 「梅雨を爽やかに乗り越える」

梅雨に入ると、蒸し暑かったり、肌寒い日があったりして不安定な状態が続きます。

アーユルヴェーダでは、大気の状態が不安定になるとヴァータ（風のエネルギー）が増加すると考えます。眠りが浅く、疲れやすくなったり、消化力や体力が一時的に落ちたりする不調となって現れます。この時期は、身体を冷やさず温かくして、しっとりと重みのある食事を心がけます。

この時期のおすすめ食材は、梅干しやレモン（酸味）、南瓜（甘味）、生姜（適度な辛味のスパイス）、小麦粉やギー（重み）などです。

身体に滋養と潤いを与え、梅雨を爽やかに乗り越えましょう。



講師 原田 真理さん

インド政府公認 アーユルヴェーダ
ライフスタイルコンサルタント、
アーユルヴェーダスパイス料理研究
家、マリのアーユルヴェーダクッキング
サロン主宰。

アーユルヴェーダとは・・・

サンスクリット語の Ayus（生命）、Veda（科学、知識）が語源。インド・スリランカで5000年以上の歴史を持つ、世界最古の伝統医学です。その知恵は、毎日の生活や食事法として受け継がれています。最近では「より良く生きるためのヒント」として、世界中で注目を集めています。

講座内容

10:00～11:30 スパイスレッスン

調理のポイント、スパイスの使い方などもお伝えしながら、ビオ・マルシェの有機野菜を使って4品作ります。

11:30～12:00 アーユルヴェーダ講座、質問コーナー

アーユルヴェーダ料理の基本は、「消化力を中心に考える」ということ。どんなに身体に良いものを食べても、体質や症状に合わず消化ができなければ、体に悪い影響をもたらすこともあります。ここでは、とるべき食材や季節に合った過ごし方などをお話します。

メニュー

トマトと梅干しのラッサム

ビーツのおやき

かぼちゃのバルタ

紫玉ねぎと生姜のアチャール

肉、魚は使っていないベジメニューです。

お申し込み

講師 | 原田 真理さん (マリのアーユルヴェーダクッキングサロン主宰)

日程 | 2022年6月14日 (火) 10:00～12:00

定員 | 30名

参加費 | ビオ・マルシェ会員 1,650円 (税込)

会員様のお友達 1,650円 (税込)

一般の方 2,200円 (税込)

7日前～当日のキャンセルは、全額お支払いいただきます。

レシピは事前にメールでお渡しいたします。材料のご注文は各自お願いします。

お申込 | 二次元コードのお申し込みフォーム、またはEメール
mail.ebio@biomarche.jp から、お申込みください。

締切 | 2022年6月12日 (日)



* * * * * ご参加された方の声 * * * * *

アーユルヴェーダは敷居が高い印象がありましたが、料理の工程がシンプルなので、作ってみようという気になりました。

どれもそれほど難しそうでなく美味しそうで、すぐにトライしてみたいお料理ばかりでした。

毎回すごくためになっています。ビオの野菜が大量に溜まり自己嫌悪に陥ることも少なくなってきました。

料理教室の様子やレシピを、ビオ・マルシェのウェブサイトで公開しています。ぜひ、ご覧ください。<https://biomarche.jp/info-cat/ayurveda>



毎日の食事に、
アーユルヴェーダのお惣菜を
プラスしてみませんか？

